

# 月間献立予定表 (惣菜)

デリケア株式会社

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
10/1 (日)	米飯 マカロニサラダ キャベツの炒め物	米飯 タラのたらこクリームソース いんげんの胡麻和え コンソメスープ	米飯 牛肉とネギの生姜煮 チンゲン菜のナムル 蒸ししゅつまい 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	れんこんのそぼろ煮 腸活ゼリー(ピーチ)
10/2 (月)	米飯 小松菜のソテー こほうサラダ	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き カリフラワーの甘酢和え 味噌汁(しめじ・ねぎ)	米飯 かに玉 きゅうりの昆布和え 切干大根の煮物 中華スープ	さつまいもの煮物 腸活ゼリー(巨峰)
10/3 (火)	米飯 じゃがいもの炒め物 フロッコリーのマヨネーズ和え	米飯 豆腐ハンバーグ ナポリタン コンソメスープ	栗ご飯 豚肉と野菜の炊き合わせ オクラのお浸し 味噌汁(春菊)	スナップえんどうのレモン和え 腸活ゼリー(マンゴー)
10/4 (水)	米飯 鶏野菜きのこ玉子焼き オニオンサラダ	米飯 牛肉のオイルソース炒め 小松菜の煮浸し 味噌汁(あおさ)	米飯 ホキの味噌漬け焼き いんげんの和え物 卵の花 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	きゅうりの浅漬け 腸活ゼリー(抹茶)
10/5 (木)	米飯 スナップえんどうのソテー キャベツのドレッシング和え	米飯 ◆鶏肉のフォー 人参じりしり デザート(パイン缶)	米飯 木の葉とじ オクラの和え物 大根の煮物 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	トマトのマリネ 腸活ゼリー(ブルーベリー)
10/6 (金)	米飯 玉ねぎのボン酢和え ほうれん草の炒め物	米飯 カレイの酒粕焼き 春菊のお浸し 清し汁(竹の子・ねぎ)	米飯 コロック カリフラワーのチーズ和え 金平ごぼう 味噌汁(椎茸・ねぎ)	長芋の甘辛炒め 腸活ゼリー(りんご)
10/7 (土)	米飯 卵とじ いんげんのソテー	米飯 豚肉の炒め物 フロッコリーの香味和え 味噌汁(しめじ・ねぎ)	米飯 メバルの照り焼き もずく和え あさりの時雨煮 味噌汁(わかめ・ねぎ)	いとこ煮 腸活ゼリー(和菓子)
10/8 (日)	米飯 きのこソテー 温野菜サラダ	米飯 魚フライ 海老の生姜あんかけ 味噌汁(えのき・ねぎ)	米飯 グリルチキンバルサミソース きゅうりとツナの和え物 ほうれん草のガーリック炒め コンソメスープ	チンゲン菜の胡麻和え 腸活ゼリー(マカド)
10/9 (月)	米飯 ベーコンエッグ マカロニサラダ	ハヤシライス 海藻サラダ デザート(白桃缶)	米飯 赤魚の煮つけ 春菊のおかか和え ねぎ焼き 味噌汁(あおさ)	はくさいの煮浸し 腸活ゼリー(紅茶)
10/10 (火)	米飯 茄子のミートソース煮 きゅうりのドレッシング和え	米飯 チャンフルー 小松菜とたくあんの炒め物 味噌汁(長芋・ねぎ)	米飯 鶏肉カレー照り焼き じゃがいものソテー しろなの和え物 味噌汁(しめじ・ねぎ)	なめこのおろし和え 腸活ゼリー(巨峰)
10/11 (水)	米飯 ほうれん草のソテー ピーンスサラダ	米飯 おでん れんこん金平 味噌汁(里芋・ねぎ)	米飯 ◆海鮮八宝菜 フロッコリーの香味和え ピーマンの炒め物 わかめスープ	いんげんの胡麻和え 腸活ゼリー(ピーチ)
10/12 (木)	米飯 スクランブルエッグ キャベツのソテー	米飯 鶏団子のクリーム煮(C-8お仏入) 茄子のマリネ デザート(みかん缶)	米飯 しまほっけの塩焼き きゅうりの浅漬け かぼちゃの煮物 味噌汁(椎茸・ねぎ)	しろなの炒め物 腸活ゼリー(マンゴー)
10/13 (金)	米飯 ワインナーのコンソメ煮 スナップえんどうのソテー	米飯 さばの味噌煮 いんげんの炒め物 清し汁(そうめん・ねぎ)	米飯 牛肉の甘辛炒め 小松菜の磯辺和え 煮炊 味噌汁(あおさ)	もやしのナムル 腸活ゼリー(抹茶)
10/14 (土)	米飯 はくさいの炒め物 カリフラワーのマヨネーズ和え	米飯 海老と卵の炒め物と風あんかけ ほうれん草の中華和え 中華スープ	米飯 鯛の幽庵焼き きゅうりの昆布和え ネギときのこの味噌炒め 清し汁(わかめ・ねぎ)	焼き餃子 腸活ゼリー(ブルーベリー)
10/15 (日)	米飯 小松菜のソテー オニオンサラダ	米飯 たぬきそば ひじきの煮物 デザート(黄桃缶)	米飯 あじのなめろうフライ チンゲン菜の香味和え 卵の花 味噌汁(長芋・ねぎ)	大根の浅漬け 腸活ゼリー(和菓子)

# 月間献立予定表 (惣菜)

デリケア備後木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
10/16 (月)	米飯 のり塩ポテト いんげんのソテー	米飯 カリバタチキン オクラのお浸し 味噌汁(なめこ・ねぎ)	散らし寿司 ほうれん草の柚子和え さつまいもの煮物 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	たらこスハゲティ  腸活ゼリー(ワッパ)
10/17 (火)	米飯 卵とじ はくさいの炒め物	米飯 豚バラ大根 長芋の甘辛炒め 味噌汁(わかめ・ねぎ)	米飯 タラの西京焼き もずく和え カリフラワーのソテー 清し汁(そうめん・ねぎ)	ブロッコリーのおかか和え  腸活ゼリー(マカド)
10/18 (水)	米飯 かぼちゃサラダ ピーマンのソテー	米飯 さわらの南部焼き いんげんのからし和え 味噌汁(豆腐・ねぎ)	米飯 肉団子の甘酢あん 春雨のドレッシング和え ねぎ焼き 中華スーフ	じゃがいもの炒め煮  腸活ゼリー(紅茶)
10/19 (木)	米飯 ヒーンズサラダ ブロッコリーの炒め物	米飯 鶏肉の天ぷら 大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 他人とじ(牛) 春菊のピーナツ和え 里芋の煮っころがし 味噌汁(しめじ・ねぎ)	金平ごぼう  腸活ゼリー(ピーチ)
10/20 (金)	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのソテー	米飯 鯛の照り焼き きゅうりのゆかり和え 味噌汁(あおさ)	ひじきの炊き込みご飯 肉豆腐(豚) ネギのスタ和え 清し汁(竹の子・ねぎ)	人参しりしり  腸活ゼリー(巨峰)
10/21 (土)	米飯 マカロニサラダ ピーマンの炒め物	米飯 鶏肉と野菜の炒め物 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(里芋・ねぎ)	米飯 あじの焼き南蛮漬け いんげんの中華和え 長芋の醤油炒め 味噌汁(なめこ・ねぎ)	大根のかに棒あんかけ  腸活ゼリー(マンゴー)
10/22 (日)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 スナッフえんどうの炒め物	カレーライス(牛) チーズサラダ デザート(パイン缶)	米飯 白身魚の莆田揚げ 小松菜のお浸し がんもの煮物 味噌汁(わかめ・ねぎ)	キャベツのソテー  腸活ゼリー(別添イチ)
10/23 (月)	米飯 ハムエッグ カリフラワーの炒め物	米飯 筑前煮(鶏) 大根のピクルス 味噌汁(はくさい)	米飯 ホキのレモンペッパー焼き 茄子の甘辛炒め チンゲン菜のお浸し コンソメスープ	蒸ししゅうまい  腸活ゼリー(抹茶)
10/24 (火)	米飯 ヒーンズサラダ ごぼうの炒め煮	米飯 鯛のちゃんちゃん焼き ほうれん草の和え物 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	米飯 牛肉の山椒炒め きゅうりとツナの梅マヨ和え ひじきの煮物 味噌汁(長芋・ねぎ)	厚焼き卵  腸活ゼリー(和ッパ)
10/25 (水)	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのドレッシング和え	米飯 肉じゃが(豚) ブロッコリーのソテー 味噌汁(えのき・ねぎ)	米飯 さばの塩焼き もずく和え じゃこピーマン 味噌汁(玉ねぎ・人参)	高野豆腐の煮物  腸活ゼリー(ワッパ)
10/26 (木)	米飯 小松菜のソテー 玉ねぎのホム酢和え	米飯 いかとキャベツのオイスターソース炒め いんげんの昆布和え 味噌汁(あおさ)	米飯 オムレツ唐揚げ(鶏) チンゲン菜の胡麻和え きのこと金平 味噌汁(大根・ねぎ)	揚げない大学いも  腸活ゼリー(マカド)
10/27 (金)	米飯 かぼちゃサラダ ほうれん草のソテー	米飯 醤油ラーメン 長芋とちくわの炒め物 デザート(みかん缶)	米飯 豚バラと白菜の生姜あん スナッフえんどうの香味和え 肉まん はるさめスープ	きゅうりのゆかり和え  腸活ゼリー(ピーチ)
10/28 (土)	米飯 ウィンナーのコンソメ煮 はくさいの炒め物	米飯 豆腐の卵きのことあんかけ チンゲン菜のナムル 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	米飯 鯛の塩麹焼き カリフラワーのハニーマスタード和え 茄子の煮物 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	ごぼうのそぼろ煮  腸活ゼリー(紅茶)
10/29 (日)	米飯 温野菜サラダ きのこソテー	米飯 ぶりの煮つけ しろなのお浸し 味噌汁(大根・ねぎ)	米飯 牛肉のカレー炒め オクラの和え物 卵の花 味噌汁(春菊)	れんこん金平  腸活ゼリー(巨峰)
10/30 (月)	米飯 マカロニサラダ ブロッコリーのソテー	◆照りたま丼(鶏) ほうれん草のかき醤油和え 味噌汁(里芋・ねぎ)	米飯 白身魚の香り揚げ はくさいの浅漬け ピーマンの炒め物 清し汁(そうめん・ねぎ)	ひじきの煮物  腸活ゼリー(マンゴー)
10/31 (火)	米飯 大根サラダ スナッフえんどうの炒め物	米飯 豚肉のトウチジャン炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	鮭の散らし寿司 小松菜のお浸し がんもの煮物 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	茄子の揚げ浸し  腸活ゼリー(抹茶)

## 〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年10月1日(日) ~ 2023年10月7日(土)

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	マカロニサラダ	小松菜のソテー	じゃがいもの炒め物	鶏野菜きのこ玉子焼き	スナップえんどうのソテー	玉ねぎのボン酢和え	卵とじ
	キャベツの炒め物	ごぼうサラダ	ブロッコリーのマネズ和え	オニオンサラダ	キャベツのドレッシング和え	ほうれん草の炒め物	いんげんのソテー
	エネルギー 399 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 12.8 g 食塩 0.9 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 7.7 g 食塩 0.6 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 10.6 g 食塩 0.9 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 6.7 g 食塩 0.9 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 10.5 g 食塩 0.9 g	エネルギー 328 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 5.0 g 食塩 1.4 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 9.9 g 食塩 1.1 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	タラのたらこクリームソース	鶏肉のハニーマスタード焼き	豆腐ハンバーグ	牛肉のオムライス炒め	◆鶏肉のフォー	カレイの酒粕焼き	豚肉の炒め物
	いんげんの胡麻和え	カリフラワーの甘酢和え	ナポリタン	小松菜の煮浸し	人参しりしり	春菊のお浸し	ブロッコリーの香味和え
	コンソメスープ	味噌汁(しめじ・ねぎ)	コーンスープ	味噌汁(あおさ)	デザート(パイン缶)	清し汁(竹の子・ねぎ)	味噌汁(しめじ・ねぎ)
エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 1.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.6 g	
夕食	米飯	米飯	栗ご飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	牛肉とネギの生姜煮	かに玉	豚肉と野菜の炊き合わせ	ホキの味噌漬焼き	木の葉とじ	コロッケ	メバルの照り焼き
	チンゲン菜のナムル	きゅうりの昆布和え	オクラのお浸し	いんげんの和え物	オクラの和え物	カリフラワーのチーズ和え	もずく和え
	蒸ししゅうまい	切干大根の煮物	味噌汁(春菊)	卵の花	大根の煮物	金平ごぼう	あさりの時雨煮
味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	中華スープ		清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	味噌汁(椎茸・ねぎ)	味噌汁(わかめ・ねぎ)	
エネルギー 656 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 22.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 16.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 6.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.9 g 食塩 3.8 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 18.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 5.9 g 食塩 3.2 g	
単品小	れんこんのそぼろ煮	さつまいもの煮物	スタッフえんどうのレモン和え	きゅうりの浅漬け	トマトのマリネ	長芋の甘辛炒め	いとこ煮
	エネルギー 68 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 1.6 g 食塩 0.6 g	エネルギー 81 kcal 蛋白質 1.0 g 脂質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 37 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 14 kcal 蛋白質 0.6 g 脂質 0.1 g 食塩 0.9 g	エネルギー 32 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 1.0 g 食塩 0.4 g	エネルギー 77 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.5 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.7 g
	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(ソルティイチ)	腸活ゼリー(カブ)	腸活ゼリー(オレンジ)
エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 54 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 37 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	
エネルギー 1603 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 44.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 41.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 28.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 35.8 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 34.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 29.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 30.5 g 食塩 7.9 g	

## 〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年10月8日(日) ~ 2023年10月14日(土)

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	きのこソテー	ベーコンエッグ	茄子のミートソース煮	ほうれん草のソテー	スクランブルエッグ	ウインナーのコンソメ煮	はくさいの炒め物
	温野菜サラダ	マカロニサラダ	きゅうりのドレッシング和え	ビーンズサラダ	キャベツのソテー	スナップえんどうのソテー	カリフラワーのマヨネーズ和え
	エネルギー 336 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 8.0 g 食塩 0.6 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 18.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 8.3 g 食塩 0.9 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 11.5 g 食塩 1.0 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 13.7 g 食塩 1.0 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.4 g 食塩 1.0 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 12.8 g 食塩 1.0 g
昼食	米飯	ハヤシライス	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	白身魚フライ	海藻サラダ	豆腐チャンプルー	おでん	鶏団子のクリーム煮(C-8材入)	さばの味噌煮	海老と卵の炒め物と風あんかけ
	海老芋の生姜あんかけ	デザート(白桃缶)	小松菜とたくあんの炒め物	れんこん金平	茄子のマリネ	いんげんの炒め物	ほうれん草の中華和え
	味噌汁(えのき・ねぎ)		味噌汁(長芋・ねぎ)	味噌汁(里芋・ねぎ)	デザート(みかん缶)	清し汁(そうめん・ねぎ)	中華スープ
エネルギー 606 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 22.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 23.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 24.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.0 g 食塩 4.7 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.3 g 食塩 3.5 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	グリルチキンバルサミソース	赤魚の煮つけ	鶏肉カレー照り焼き	◆海鮮八宝菜	しまほっけの塩焼き	牛肉の甘辛炒め	鯛の幽庵焼き
	きゅうりとツナの和え物	春菊のおかか和え	じゃがいものソテー	ブロッコリーの香味和え	きゅうりの浅漬け	小松菜の磯辺和え	きゅうりの昆布和え
	ほうれん草のガーリック炒め	ねぎ焼き	しろなの和え物	ピーマンの炒め物	かぼちゃの煮物	煮奴	ネギときのこの味噌炒め
コンソメスープ	味噌汁(あおさ)	味噌汁(しめじ・ねぎ)	わかめスープ	味噌汁(椎茸・ねぎ)	味噌汁(あおさ)	清し汁(わかめ・ねぎ)	
エネルギー 616 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.5 g 食塩 4.3 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 4.4 g 食塩 4.3 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.4 g 食塩 4.6 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 4.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 21.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 4.8 g 食塩 3.5 g	
単品小	チンゲン菜の胡麻和え	はくさいの煮浸し	なめこのおろし和え	いんげんの胡麻和え	しろなの炒め物	もやしのナムル	焼き餃子
	エネルギー 31 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 0.7 g 食塩 0.7 g	エネルギー 17 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.5 g	エネルギー 13 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 26 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 0.4 g 食塩 0.6 g	エネルギー 33 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 2.2 g 食塩 0.5 g	エネルギー 35 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 1.0 g 食塩 1.0 g	エネルギー 57 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 2.5 g 食塩 0.3 g
単品デ	腸活ゼリー(マスクット)	腸活ゼリー(紅茶)	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(ソルティライ仔)
	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 54 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 37 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 54.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 46.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 54.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 33.9 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 38.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 44.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 33.4 g 食塩 8.6 g

## 〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場  
 献立種類 : 惣菜(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年10月15日(日) ~ 2023年10月21日(土)

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	小松菜のソテー	のり塩ポテト	卵とじ	かぼちゃサラダ	ビーンズサラダ	スクランブルエッグ	マカロニサラダ
	オニオンサラダ	いんげんのソテー	はくさいの炒め物	ピーマンのソテー	ブロッコリーの炒め物	カリフラワーのソテー	ピーマンの炒め物
	エネルギー 374 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 11.1 g 食塩 0.7 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 5.2 g 食塩 0.8 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.3 g 食塩 1.0 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 12.2 g 食塩 0.7 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 9.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.7 g 食塩 1.0 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 11.8 g 食塩 0.7 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	たぬきそば	ガリバタチキン	豚バラ大根	さわらの南部焼き	鶏肉の天ぷら	鯛の照り焼き	鶏肉と野菜の炒め物
	ひじきの煮物 デザート(黄桃缶)	オクラのお浸し 味噌汁(なめこ・ねぎ)	長芋の甘辛炒め 味噌汁(わかめ・ねぎ)	いんげんのからし和え 味噌汁(豆腐・ねぎ)	大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	きゅうりのゆかり和え 味噌汁(あおさ)	ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(里芋・ねぎ)
	エネルギー 562 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.0 g 食塩 4.1 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 28.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 24.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 3.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.2 g 食塩 2.4 g
夕食	米飯	散らし寿司	米飯	米飯	米飯	ひじきの炊き込みご飯	米飯
	あじのなめろうフライ	ほうれん草の柚子和え	タラの西京焼き	肉団子の甘酢あん	他人とじ(牛)	肉豆腐(豚)	あじの焼き南蛮漬け
	チンゲン菜の香味和え 卵の花 味噌汁(長芋・ねぎ)	さつまいもの煮物 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	もずく和え カリフラワーのソテー 清し汁(そうめん・ねぎ)	春雨のドレッシング和え ねぎ焼き 中華スープ	春菊のピーナツ和え 里芋の煮っころがし 味噌汁(しめじ・ねぎ)	ネギのヌタ和え 清し汁(竹の子・ねぎ)	いんげんの中華和え 長芋の醤油炒め 味噌汁(なめこ・ねぎ)
	エネルギー 507 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 4.2 g 食塩 4.5 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 8.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 689 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.2 g 食塩 4.8 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 20.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 16.1 g 食塩 6.1 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.0 g 食塩 3.2 g
単品小	大根の浅漬け	たらこスパゲティ	ブロッコリーのおかか和え	じゃがいもの炒め煮	金平ごぼう	人参しりしり	大根のかに棒あんかけ
	エネルギー 16 kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 0.1 g 食塩 0.9 g	エネルギー 88 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 2.9 g 食塩 0.8 g	エネルギー 24 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 0.2 g 食塩 0.6 g	エネルギー 73 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.8 g 食塩 0.4 g	エネルギー 71 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.4 g	エネルギー 57 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 3.7 g 食塩 0.3 g	エネルギー 58 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 1.2 g 食塩 0.8 g
単品テ	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(ガアパ)	腸活ゼリー(マスカット)	腸活ゼリー(紅茶)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(マンゴー)
	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 33.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 26.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 48.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 48.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1852 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 58.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 37.2 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 39.2 g 食塩 7.4 g

## 〈献立表〉

現場：デリケア(株)茨木工場

献立種類：惣菜(通常/A/禁止食)

年月日：2023年10月22日(日)～2023年10月28日(土)

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	チキンボールのコンソメ煮	ハムエッグ	ビーンズサラダ	スクランブルエッグ	小松菜のソテー	かぼちゃサラダ	ウインナーのコンソメ煮
	スナップえんどうの炒め物	カリフラワーの炒め物	ごぼうの炒め煮	カリフラワーのドレッシング和え	玉ねぎのポン酢和え	ほうれん草のソテー	はくさいの炒め物
	エネルギー 357 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 7.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 7.9 g 食塩 0.8 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.4 g 食塩 0.8 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 7.0 g 食塩 1.4 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 11.8 g 食塩 0.8 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.3 g 食塩 1.0 g
昼食	カレーライス(牛)	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	チーズサラダ	筑前煮(鶏)	鮭のちゃんちゃん焼き	肉じゃが(豚)	いかとキャベツのオリーブソース炒め	醤油ラーメン	豆腐の卵きのごあんかけ
	デザート(パイン缶)	大根のピクルス	ほうれん草の和え物	ブロッコリーのソテー	いんげんの昆布和え	長芋とちくわの炒め物	チンゲン菜のナムル
	エネルギー 696 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 28.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 5.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.2 g 食塩 3.9 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.8 g 食塩 6.8 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.9 g 食塩 4.1 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	白身魚の竜田揚げ	ホキのレモンベッパ焼	牛肉の山椒炒め	さばの塩焼き	オートミール塩唐揚げ(鶏)	豚バラと白菜の生姜あん	鯛の塩麹焼き
	小松菜のお浸し	茄子の甘辛炒め	きゅうりとツナの梅マヨ和え	もずく和え	チンゲン菜の胡麻和え	スナップえんどうの香味和え	カリフラワーのハーブマスト和え
	エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 30.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 13.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 703 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 31.7 g 食塩 4.2 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.0 g 食塩 2.8 g
単品小	キャベツのソテー	蒸ししゅうまい	厚焼き卵	高野豆腐の煮物	揚げない大学いも	きゅうりのゆかり和え	ごぼうのそぼろ煮
	エネルギー 67 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 5.2 g 食塩 0.4 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 5.1 g 食塩 0.4 g	エネルギー 69 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 4.5 g 食塩 0.7 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 1.9 g 食塩 0.7 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 1.4 g 食塩 0.4 g	エネルギー 13 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 68 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.6 g
単品テ	腸活ゼリー(リゼライチ)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(ガアハ)	腸活ゼリー(マスクット)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(紅茶)
	エネルギー 37 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 54 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 53.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 43.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 47.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 39.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 46.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 53.4 g 食塩 12.4 g	エネルギー 1406 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 31.8 g 食塩 8.8 g

## 〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年10月29日(日) ~ 2023年11月4日(土)

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	米飯	米飯	米飯				
	温野菜サラダ	マカロニサラダ	大根サラダ				
	きのこソテー	ブロッコリーのソテー	スナッフえんどうの炒め物				
	エネルギー - 388 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 8.6 g 食塩 0.9 g	エネルギー - 400 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 12.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー - 354 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.0 g				
昼食	米飯	◆照りたま丼(鶏)	米飯				
	ぶりの煮つけ	ほうれん草のかき醤油和え	豚肉のトウチジャン炒め				
	しろなのお浸し	味噌汁(里芋・ねぎ)	いんげんのピーナツ和え				
	味噌汁(大根・ねぎ)	味噌汁(じゃがいも・ねぎ)					
	エネルギー - 572 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 524 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 578 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.2 g 食塩 3.0 g				
夕食	米飯	米飯	鮭の散らし寿司				
	牛肉のカレー炒め	白身魚の香り揚げ	小松菜のお浸し				
	オクラの和え物	はくさいの浅漬け	がんもの煮物				
	卵の花	ピーマンの炒め物	清し汁(トロロ昆布・ねぎ)				
	味噌汁(春菊)	清し汁(そうめん・ねぎ)					
	エネルギー - 624 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 22.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー - 593 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 437 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.1 g 食塩 4.2 g				
単品小	れんこん金平	ひじきの煮物	茄子の揚げ浸し				
	エネルギー - 72 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 3.5 g 食塩 0.4 g	エネルギー - 49 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 2.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー - 47 kcal 蛋白質 1.0 g 脂質 2.2 g 食塩 0.4 g				
単品デ	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(抹茶)				
	エネルギー - 50 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー - 48 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー - 54 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.0 g 食塩 0.3 g				
	エネルギー - 1706 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 49.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー - 1614 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 53.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー - 1470 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 35.2 g 食塩 8.9 g				